



STIKES BETHESDA YAKKUM YOGYAKARTA

**EFEKTIFITAS RELAKSASI TEKNIK GENGAM JARI DAN
TEKNIK BENSON TERHADAP NYERI PASIEN *POST*
SECTIO CAESARIA DI RUANG ALPHA
RS PANTI WILASA “DR. CIPTO”
SEMARANG 2023**

NASKAH PUBLIKASI

**Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana keperawatan**

FRANCISCA TRIWARA

2206014

**PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN SEKOLAH TINGGI
ILMU KESEHATAN BETHESDA YAKKUM
YOGYAKARTA TAHUN 2024**

NASKAH PUBLIKASI


**EFEKTIFITAS RELAKSASI TEKNIK GENGAM JARI DAN
TEKNIK BENSON TERHADAP NYERI PASIEN *POST*
SECTIO CAESARIA DI RUANG ALPHA
RS PANTI WILASA "DR CIPTO"
SEMARANG 2023**

**Disusun oleh:
FRANCISCA TRIWARA**


2206014

Telah melalui Sidang Skripsi pada Tanggal 11 Desember 2023

Ketua penguji


(Priyani Haryanti
S.Kep.,Ns.,M.Kep)

Penguji I


(Oktalia Damar P,
S.Kep.,Ns.MAN)

Penguji II


(Dwi Nugoho Heri S., S. Kep., Ns,
M. Kep., Sp. Kep. MB., Ph.D. NS)

Mengetahui

Ketua Program Studi Sarjana Keperawatan
STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta


(Indat Pratiwi, S.Kep, Ns, M.Kep)

NASKAH PUBLIKASI

EFEKTIVENESS OF FINGER HANDHLED RELAXATION TECHNIQUE AND BENSON TECHNIQUE ON PAIN IN POST SECTIO CAESAREA PATIENS IN ALPHA ROOM OF PANTI WILASA HOSPITAL

'DR. CIPTO' SEMARANG IN 2023

Francisca Triwara¹, Dwi Nugroho Heri S².

ABSTRACT

FRANCISCA TRIWARA "Effectiveness of Finger Handheld Relaxation Technique and Benson Technique on Pain in Post Section Caesarea Patients in Alpha Room of Panti Wilasa Hospital 'Dr. Cipto' Semarang in 2023"

Background: Post-Section Caesarea (SC) pain is the pain felt by post-SC patients in the incision area which is caused by tearing of tissue in the abdominal wall and uterine wall. Non-invasive pain control measures are used to support the pharmacological therapy that has been given. This action can be in the form of a finger handheld relaxation technique or the Benson technique.

Objective: The study aims to determine the difference in the effectiveness of the finger handheld relaxation technique and the Benson technique for pain in post-SC patients in Alpha Room at Panti Wilasa Hospital, "Dr. Cipto" Semarang in 2023.

Method: This was a pre-experimental research method with a two-group pretest and post-test design. The research population was post-SC patients in Alpha Room at Panti Wilasa Hospital, dr. Cipto Semarang in October 2023 where the sample was taken by purposive sampling according to the criteria of 32 respondents, 16 respondents in each group. The research instrument used the NRS pain scale. Analysis tests used the Wilcoxon test and the Man-Whitney test.

Result: There was a difference in pain levels before and after the finger handled relaxation technique with a p-value of $0.000 < \alpha = 0.05$. There was a difference in pain levels with a p-value of $= 0.000 < \alpha = 0.05$ before and after the Benson technique. There was no difference in the effectiveness of the finger handheld relaxation technique and the Benson technique with a p-value of $0.863 > \alpha = 0.05$.

Conclusion: The finger handheld relaxation technique or Benson technique is equally effective in reducing pain in post-SC patients.

Suggestions: Finger handheld relaxation techniques or the Benson technique can be used as alternative measures to reduce pain in patients post-SC patients

Keywords: Pain, , Finger Handheld, Benson

XVIII + 90 page + 9 tables + 2 schemes + 9 figures + 16 appendices

Bibliography: 41, 2010-2021

¹Student of Bachelor of Nursing, Bethesda Institute For Health Sciences

²Lecturer at Nursing Program, Bethesda Institute For Health Sciences

**EFEKTIFITAS RELAKSASI TEKNIK GENGAM JARI DAN
TEKNIK BENSON TERHADAP NYERI PASIEN *POST*
SECTIO CAESARIA DI RUANG ALPHA
RS PANTI WILASA “Dr. CIPTO”
SEMARANG 2023**

Francisca Triwara¹, Dwi Nugroho Heri S²

ABSTRAK

FRANCISCA TRIWARA “Efektifitas Relaksasi Teknik Genggam Jari dan Teknik *Benson* Terhadap Nyeri Pasien *Post Sectio Caesarea* di Ruang Alpha RS Panti Wilasa ‘Dr. Cipto’ Semarang 2023

Latar belakang Nyeri *post Sectio Caesarea* (SC) adalah nyeri yang dirasakan pasien *post* SC pada daerah insisi karena adanya robekan jaringan pada dinding perut dan uterus. Tindakan pengontrolan nyeri non farmakologi digunakan untuk mendukung terapi farmakologis yang sudah diberikan. Tindakan tersebut dapat berupa teknik relaksasi genggam jari atau teknik *Benson*.

Tujuan: Mengetahui perbedaan efektifitas teknik relaksasi genggam jari dan teknik *Benson* terhadap nyeri pasien *post* SC di Ruang Alpha RS Panti Wilasa Dr. Cipto Semarang 2023.

Metode : Penelitian pre eksperimen dengan *desain two-group pretest dan post test*. Populasi penelitian pasien *post* SC di Ruang Alpha RS Panti Wilasa Dr. Cipto Semarang bulan oktober 2023 dimana sampel diambil *purposive sampling* sebanyak 32 responden, masing masing kelompok 16 responden. Instrumen penelitian menggunakan skala nyeri NRS. Uji analisis menggunakan uji *wilcoxon* dan uji *man whitney*.

Hasil : Terdapat perbedaan tingkat nyeri sebelum dan sesudah dilakukan teknik relaksasi genggam jari dan teknik *Benson* dengan nilai $p= 0,000 < \alpha =0,05$. Tidak ada perbedaan efektifitas teknik relaksasi genggam jari dan teknik *Benson* nilai $p= 0,863 > \alpha =0, 05$.

Kesimpulan Teknik relaksasi genggam jari dan teknik *Benson* sama sama efektif mengurangi nyeri pasien *post* SC.

Saran : Untuk dapat digunakan peneliti selanjutnya agar menjadi lebih sempurna

Kata Kunci : Nyeri, Genggam Jari, *Benson*

XVIII + 90 hal + 9 tabel + 2 skema + 9 gambar + 16 lampiran

Kepustakaan: 41, 2010-2021

¹Mahasiwa Sarjana Keperawatan STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta

²Dosen Prodi Sarjana Keperawatan STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta

PENDAHULUAN

Persalinan *sectio caesarea* (SC) merupakan pembedahan untuk melahirkan janin melalui irisan pada dinding perut dan rahim. Persalinan *Sectio Caesarea* (SC) dilakukan atas dasar indikasi medis².

Menurut WHO 2020 angka persalinan metode SC meningkat di seluruh dunia dan melebihi batas kisaran 10%-15%. Amerika Latin dan wilayah Karibia adalah penyumbang persalinan dengan *sectio caesarea* tertinggi⁴. Pembedahan SC menimbulkan nyeri pasca melahirkan⁹. Nyeri post SC ini menimbulkan berbagai masalah, sekitar 68% ibu post SC mengalami kesulitan dengan perawatan bayi dan lain lain¹.

Manajemen nyeri mempunyai beberapa tindakan secara farmakologis maupun non-farmakologis. Pemberian analgesik untuk mengurangi nyeri merupakan prosedur secara farmakologis sedangkan tindakan non-farmakologis dapat dilakukan dengan cara relaksasi, teknik pernafasan, pergerakan atau perubahan posisi, massage, akupressur, terapi panas/dingin, hypnobirthing, musik dan TENS (*Transcutaneous Electrical Nerve Stimulation*). Tindakan pengontrolan nyeri non farmakologi digunakan untuk mendukung terapi farmakologis yang sudah diberikan. Tindakan tersebut dapat berupa teknik relaksasi⁸.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan di ruang Alpha RS Panti wilasa Dr. Cipto Semarang. Penelitian ini, penelitian kuantitatif dengan pendekatan pre eksperimen yang menggunakan desain *two group pretest dan post test design*. Desain penelitian ini terdapat dua kelompok, kemudian diukur nyeri post *sectio caesarea* sebelum kedua kelompok masing masing diberi perlakuan berbeda, yaitu kelompok 1 diberikan teknik relaksasi genggam jari dan diukur kembali nyeri post *sectio caesaria* dan kelompok 2 diberikan teknik Benson lalu diukur kembali nyeri post *sectio caesarea*. Pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan metode *purposive sampling*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A.HASIL

1. Karakteristik responden

Tabel 1.

Karakteristik (umur, tingkat pendidikan, gravida, indikasi) pasien post sectio caesarea di Ruang Alpha RS Panti Wilasa Dr. Cipto Semarang

Karakteristik	Teknik Genggam Jari		Teknik Benson	
	Frekuensi	Persentase (%)	Frekuensi	Persentase (%)
Umur				
< 20 tahun	1	6,3	1	6,3
20 sampai dengan 35 tahun	10	62,5	11	68,8
>35tahun	5	31,1	4	25,0
Pendidikan				
Dasar	3	18,8	3	18,8
Menengah	5	31,3	7	43,8
Tinggi	8	50,0	6	37,5
Gravida				
Primipara	6	37,5	7	43,8
Multipara	10	62,5	9	56,3
Grandemultipara	0	0	0	0
Indikasi				
Medis	16	100,0	16	100,0
Non medis	0	0	0	0
Total	16	100,0	16	100,0

Tabel 1. Menunjukkan pada kelompok yang dilakukan teknik genggam jari sebagian besar berumur 20 - 35 tahun. Sebagian besar responden mempunyai tingkat pendidikan tinggi yaitu sebanyak 8 responden. Semua responden yang menjalani operasi SC atas indikasi medis sebanyak 16 responden. Sebagian besar merupakan multipara sebanyak 10 responden. Pada kelompok yang dilakukan teknik *benson*, sebagian besar berumur 20-35 tahun yaitu sebanyak 11 responden. Sebagian besar mempunyai tingkat pendidikan menengah yaitu sebanyak 7 responden. Semua responden dilakukan operasi SC atas indikasi medis yaitu 16 responden. Sebagian besar pada multipara yaitu 9 responden.

2. Tingkat nyeri pada pasien post sectio caesarea di Ruang Alpha RS Panti Wilasa Dr. Cipto Semarang sebelum dan sesudah dilakukan teknik relaksasi genggam jari.

Tabel 2.

Tingkat nyeri pada pasien post sectio caesarea di Ruang Alpha RS Panti Wilasa Dr. Cipto Semarang sebelum dan sesudah dilakukan teknik relaksasi genggam jari

Tingkat Nyeri	Mean	SD	Minimal	Maksimal
Pre	5,5	0,51	5	6
Post	3,5	0,63	3	5

Tabel 2 menunjukkan tingkat nyeri pada pasien post *Sectio Caesarea* di Ruang Alpha RS Panti Wilasa Dr. Cipto Semarang sebelum dilakukan teknik relaksasi genggam jari rata-rata 5,5, standar deviasi 0,51 dengan nilai minimal 5 dan maksimal 6 dan sesudah dilakukan teknik relaksasi genggam jari rata-rata 3,5, standar deviasi 0,63 dengan nilai minimal 3 dan maksimal 5

3. Tingkat nyeri pada pasien post sectio caesarea di Ruang Alpha RS Panti Wilasa Dr. Cipto Semarang sebelum dan sesudah dilakukan teknik Benson .

Tabel 3.

Tingkat nyeri pada pasien post sectio caesarea di Ruang Alpha RS Panti Wilasa Dr. Cipto Semarang sebelum dan sesudah dilakukan teknik Benson

Tingkat Nyeri	Mean	SD	Minimal	Maksimal
Pre	5,4	0,51	5	6
Post	3,5	0,73	3	5

Tabel 3 menunjukkan tingkat nyeri pada pasien post sectio caesarea di Ruang Alpha RS Panti Wilasa Dr. Cipto Semarang sebelum dilakukan teknik *Benson* rata-rata 5,4, standar deviasi 0,51 dengan nilai minimal 5 dan maksimal 6 dan sesudah dilakukan teknik relaksasi genggam jari rata-rata 3,5, standar deviasi 0,73 dengan nilai minimal 3 dan maksimal 5.

4. Perbedaan tingkat nyeri pada pasien post sectio caesarea di RS Panti Wilasa Dr. Cipto Semarang sebelum dan sesudah dilakukan teknik relaksasi genggam jari.

Tabel 4.

Perbedaan tingkat nyeri pada pasien post sectio caesarea di Ruang Alpha RS Panti Wilasa Dr. Cipto Semarang sebelum dan sesudah dilakukan teknik relaksasi genggam jari.

Tingkat Nyeri	Mean	SD	p-value
Pre	5,5	0,51	0.000
Post	3,5	0,63	
Selisih	2,0	0,48	

Tabel 4 menunjukkan selisih tingkat nyeri sebelum dan sesudah dilakukan teknik genggam jari rata-rata 2,0 dan standar deviasi 0,48. Nilai $p = 0,000 < \alpha = 0,05$ yang artinya H_0 diterima yaitu ada perbedaan tingkat nyeri pada pasien *post sectio caesarea* di RS Panti Wilasa dr. Cipto Semarang sebelum dan sesudah dilakukan teknik relaksasi genggam jari.

5. Perbedaan tingkat nyeri pada pasien post sectio caesarea di RS Pantil Wilasa Dr. Cipto Semarang sebelum dan sesudah dilakukan teknik Benson.

Tabel 5.

Perbedaan tingkat nyeri pada pasien post sectio caesarea di Ruang Alpha RS Pantil Wilasa Dr. Cipto Semarang sebelum dan sesudah dilakukan teknik Benson

Tingkat Nyeri	Mean	SD	p-value
Pre	5,4	0,51	0.000
Post	3,5	0,73	
Selisih	1,9	0,9	

Tabel 2.2 menunjukkan selisih tingkat nyeri sebelum dan sesudah dilakukan teknik Benson rata-rata 1,9 dan standar deviasi 0,9. Nilai $p=0,000 < \alpha=0,05$, artinya H_a diterima yaitu ada perbedaan tingkat nyeri pada pasien post sectio caesarea di RS Pantil Wilasa dr. Cipto Semarang sebelum dan sesudah dilakukan teknik Benson.

6. Perbedaan efektifitas teknik relaksasi genggam jari dan teknik Benson terhadap nyeri pada pasien post sectio caesarea di RS Pantil Wilasa Dr. Cipto Semarang.

Tabel 6.

Perbedaan efektifitas teknik relaksasi genggam jari dan teknik Benson terhadap nyeri pada pasien post sectio caesarea di RS Pantil Wilasa Dr. Cipto Semarang

Tingkat Nyeri	Mean	SD	p-value
Teknik relaksasi genggam jari	3,5	0,63	0,863
Teknik Benson	3,5	0,78	
Selisih	0	-0,10	

Tabel 6. menunjukkan selisih tingkat nyeri antara teknik relaksasi genggam jari dan teknik Benson rata-rata 0 dan standar deviasi -0,10. Nilai $p=0,863 > \alpha=0,05$, artinya H_a ditolak atau H_0 diterima yaitu tidak ada perbedaan efektifitas teknik relaksasi genggam jari dan teknik Benson terhadap nyeri pada pasien post sectio caesarea di RS Pantil Wilasa dr. Cipto Semarang.

B. PEMBAHASAN

1. Karakteristik pasien post SC di Ruang Alpha RS Pantil Wilasa Dr. Cipto Semarang
 - a. Umur pasien post SC di Ruang Alpha RS Pantil Wilasa Dr. Cipto Semarang.
Hasil penelitian menunjukkan pada kelompok yang dilakukan teknik genggam jari sebagian besar berumur 20-35 tahun sebanyak 10 responden (62,5%) dan

pada kelompok yang dilakukan teknik *Benson* sebagian besar berumur 20-35 tahun sebanyak 11 responden (68,8%). Menurut *Oxfor* dan *Forte* 2012 menyatakan bahwa usia ibu menentukan kesehatan maternal dan sangat berhubungan erat dengan kondisi kehamilan, persalinan dan nifas serta bayinya. Usia ibu hamil yang terlalu muda atau terlalu tua merupakan faktor penyulit kehamilan⁶.

Menurut asumsi peneliti, wanita yang melahirkan paling tidak beresiko adalah usia 20-35 tahun. Hasil penelitian didapatkan pada kelompok yang dilakukan teknik genggam jari sebagian besar berumur 20-35 tahun sebanyak 10 responden (62,5%) dan pada kelompok yang dilakukan teknik *Benson* sebagian besar berumur 20-35 tahun yaitu sebanyak 11 responden (68,75%). Hal ini disebabkan usia reproduksi optimal seorang ibu antara 20-35 tahun karena pada usia tersebut rahim siap menerima kehamilan dan persalinan, mental sudah mampu merawat bayi dan dirinya.

- b. Tingkat pendidikan pasien *post SC* di Ruang Alpha RS Panti Wilasa Dr. Cipto Semarang.

Pendidikan responden pada kelompok yang dilakukan teknik genggam jari sebagian besar mempunyai tingkat pendidikan tinggi, sebanyak 8 responden (50,0%) dan pada kelompok yang dilakukan teknik *Benson* sebagian besar responden tingkat pendidikan pada kategori menengah sebanyak 7 responden (43,8%). Begum et al 2017 menyatakan bahwa dari 2.549 responden, mayoritas dengan pendidikan tinggi sebanyak 1.902 responden (74,6%). Ibu yang memiliki tingkat pendidikan tinggi cenderung lebih memperhatikan kesehatannya selama kehamilan dibanding dengan ibu yang tingkat pendidikannya lebih rendah.

Menurut asumsi peneliti pendidikan mempengaruhi keputusan persalinan dengan metode operasi section caesaraea. pada penelitian ini disebabkan ibu sebagian besar ibu berpendidikan menengah dan tinggi sehingga lebih paham mengenai kondisi dan keadaannya saat ini. Hasil penelitian semua responden dilakukan operasi *SC* atas indikasi medis.

- c. Gravida pasien *post SC* di Ruang Alpha RS Panti Wilasa Dr. Cipto Semarang.

Paritas pada kelompok yang dilakukan teknik genggam jari sebagian besar gravida multipara sebanyak 10 responden (62,5%) dan pada kelompok yang dilakukan teknik Benson sebagian besar gravida multipara sebanyak 9 responden (56,3%). Paritas mempengaruhi karakteristik ibu bersalin SC yang terdiri dari paritas berisiko primipara (1) dan grandemultipara (>4) serta paritas tidak berisiko yaitu multipara (2-3). Hapsari & Hendraningsih 2018 menjelaskan bahwa mayoritas karakteristik ibu bersalin SC dari 40 responden sebanyak 23 orang (57,5%) yang mempunyai paritas berisiko namun tidak ada hubungan pada analisis bivariat antara paritas terhadap indikasi SC. sejalan dengan penelitian Maryanti, Emi & M 2019 menyatakan bahwa mayoritas karakteristik ibu bersalin sectio caesarea dari 57 responden sebanyak 31 orang (54,4%) mempunyai paritas berisiko dibandingkan dengan paritas tidak berisiko sebanyak 26 orang (46,6%).

Menurut asumsi peneliti paritas berhubungan dengan kejadian persalinan SC. Keputusan dilakukan SC yang berhubungan dengan paritas disebabkan pada multipara jika jumlah kelahiran ibu terlalu sering melahirkan, rahim akan semakin lemah karena jaringan perut uterus akibat kehamilan yang berulang dapat mengakibatkan ibu mengalami komplikasi saat kehamilan maupun persalinan.

- d. Indikasi pasien *post SC* di Ruang Alpha RS Panti Wilasa Dr. Cipto Semarang. Indikasi SC pada kelompok yang dilakukan teknik genggam jari indikasi pasien *post SC* semuanya atas indikasi medis sebanyak 16 responden (100,0%). Pada kelompok yang dilakukan teknik *Benson* semuanya atas indikasi medis sebanyak 16 responden (100,0%). Pada penelitian ini indikasi kedua kelompok dilakukannya SC adalah medis diantaranya ketuban pecah dini, riwayat hipertensi, *preeklamsia*, *pre eklamsia* berat dan *eklamsia*. riwayat persalinan SC, cpd (cephalopevik disporposion), plasenta previa kelainan letak janin, gagal induksi, kehamilan kembar (gemelli), bayi besar bayi besar (makrosomia), serotinus (post term), oligohidramnion.

Menurut asumsi peneliti indikasi medis merupakan indikasi yang mutlak dilakukan karena membahayakan ibu dan janin bila tidak dilakukan. Beberapa

indikasi medis seperti kontraksi rahim lemah dan tidak terkoordinasi atau tidak elastisnya leher rahim sehingga tidak dapat melebar pada proses persalinan, menyebabkan kepala bayi tidak terdorong, tidak dapat melewati jalan lahir dengan lancar.

2. Tingkat nyeri pada pasien post SC di Ruang Alpha RS Panti Wilasa Dr. Cipto Semarang sebelum dan sesudah dilakukan teknik relaksasi genggam jari.

Nyeri pada pasien post Sectio Caesarea menimbulkan trauma pada jaringan dan kontraksi uterus sehingga nyeri yang di rasakan 2 kali lipat. Selain itu nyeri post SC disebabkan karena adanya pembedahan pada abdomen sebagai mediator nyeri yang merangsang transmisi stimulus sepanjang serabut aferen nosiseptor ke substansi gelatinosa di medulla spinalis melalui talamus dan akan diantarkan ke kortek serebri yang dipersepsikan menjadi nyeri⁷.

Hasil penelitian didapatkan adanya penurunan rata rata nyeri pasien post SC di Ruang Alpha RS Panti Wilasa Dr. Cipto Semarang sebelum dan sesudah dilakukan teknik relaksasi genggam jari. Teknik relaksasi genggam jari adalah metode yang sederhana untuk dilakukan dalam mengontrol emosi serta kecerdasan emosional menjadi berkembang karena sepanjang jari-jari yang berkaitan dengan organ serta emosi ada saluran tenaga³.

Laila at al, 2021 menyatakan bahwa rata-rata intensitas nyeri sebelum dilakukan teknik relaksasi genggam jari adalah 6,05 dan sesudah dilakukan teknik relaksasi genggam jari adalah 1,50.

Menurut asumsi peneliti adanya penurunan rata rata nyeri post SC di ruang Alpha RS Panti wilasa dr Cipto Semarang sebelum dan sesudah dilakukan teknik genggam jari disebabkan teknik relaksasi genggam jari membantu tubuh, pikiran dan jiwa mencapai relaksasi. Dalam keadaan relaksasi secara alamiah akan memicu analgesic alami tubuh sehingga nyeri berkurang. Hal ini disebabkan relaksasi genggam jari dapat mengendalikan dan mengembalikan emosi yang akan membuat tubuh menjadi rileks.

3. Tingkat nyeri pada pasien post SC di Ruang Alpha RS Panti Wilasa Dr. Cipto Semarang sebelum dan sesudah dilakukan teknik Benson

Hasil didapatkan ada penurunan rata-rata nyeri pada pasien post sectio caesarea sebelum dan sesudah dilakukan teknik relaksasi genggam jari. Relaksasi Benson merupakan teknik relaksasi yang digabungkan dengan keyakinan yang dianut oleh pasien¹¹.

Hasil penelitian sejalan dengan penelitian oleh Morita, Amelia and Putri (2020) yang menyatakan terjadi penurunan nilai 2,20. Nilai rata-rata skala nyeri responden pada kelompok kontrol (pretest) adalah 7,10 dan setelah 5,40. Terdapat perbedaan penurunan rata-rata skala nyeri responden antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol dengan beda rata-rata -2,000 dan $p = 0,001$.

Ketika seseorang mengalami ketegangan dalam bekerja, aktivasi sistem saraf simpatis akan mengakibatkan terjadinya peningkatan frekuensi jantung dan peningkatan nadi sedangkan pada waktu rileks yang bekerja adalah sistem saraf parasimpatis, dengan demikian relaksasi dapat menekan rasa tegang sehingga timbul perasaan rileks⁵.

Menurut asumsi peneliti ada penurunan rata-rata nyeri pada pasien post sectio caesarea sebelum dan sesudah dilakukan teknik benson disebabkan latihan relaksasi Benson dapat mengembalikan tubuh menjadi tenang dan nyaman.

4. Perbedaan tingkat nyeri pada pasien post SC di RS Panti Wilasa dr. Cipto Semarang sebelum dan sesudah dilakukan teknik Benson.

Hasil penelitian menunjukkan selisih tingkat nyeri sebelum dan sesudah dilakukan teknik Benson rata-rata 1,9 dan standar deviasi 0,9. Nilai $p = 0,000 < \leq 0,05$ yang artinya H_a diterima yaitu ada perbedaan tingkat nyeri pada pasien post sectio caesarea di RS Panti Wilasa dr. Cipto Semarang sebelum dan sesudah dilakukan teknik Benson. Adanya perbedaan tingkat nyeri pada pasien post SC di RS Panti Wilasa dr. Cipto Semarang sebelum dan sesudah dilakukan teknik Benson. Relaksasi benson dapat menurunkan persepsi nyeri dengan menstimulasi sistem kontrol desenden, yang mengakibatkan lebih sedikit stimuli nyeri yang ditransmisikan ke otak¹⁰.

Terapi relaksasi Benson ini dapat dilakukan di ruang nifas dengan mengajarkan tehniknya selanjutnya pasien dapat melakukan intervensi tersebut secara teratur. Kemudian penelitian yang dilakukan oleh Novita, dkk (2022) diperoleh hasil

adanya penurunan nyeri pada ibu post sectio caesarea. Dapat disimpulkan penggunaan relaksasi Benson terdapat perubahan dalam mengatasi nyeri pada pasien sebelum dan sesudah diberikannya relaksasi Benson.

Menurut asumsi peneliti penurunan tingkat nyeri pada ibu post SC cukup baik, karena dengan dilakukannya relaksasi benson penurunan tingkat nyeri akan berjalan lebih cepat karena dengan relaksasi Benson dapat merilekskan otot-otot pada tubuh dan pikiran yang dapat menurunkan rasa nyeri.

5. Efektifitas teknik relaksasi genggam jari dan teknik Benson terhadap nyeri pada pasien post sectio caesarea di RS Panti Wilasa dr. Cipto Semarang.

Hasil penelitian menunjukkan selisih tingkat nyeri antara teknik relaksasi genggam jari dan teknik Benson rata-rata 0 dan standar deviasi -0,15. Nilai $p=0,863 > =0,05$ yang artinya H_0 ditolak atau H_a di terima yang artinya tidak ada perbedaan efektifitas teknik relaksasi genggam jari dan teknik Benson terhadap nyeri pada pasien post sectio caesarea di RS Panti Wilasa dr. Cipto Semarang. Hal ini dapat disimpulkan bahwa tingkat nyeri antara teknik relaksasi genggam jari dan teknik Benson sama sama efektif dalam menurunkan nyeri pada pasien post sectio caesarea.

Pada penelitian ini responden diberikan perlakuan teknik relaksasi genggam jari selama 30 menit sedangkan mekanisme dalam tehnik Benson yang berkaitan pada hubungan anatara respon hipotalamus dan respon dalam arousal simpatis. Efek Relaksasi Benson yaitu dengan membuat tubuh menghasilkan hormon endorphin yang merupakan hormon alami yang diproduksi oleh tubuh dan memiliki fungsi sebagai penghilang rasa sakit secara alami¹².

Keberhasilan tehnik relaksasi Benson karena relaksasi dapat menekankan perasaan cemas, tegang, gangguan tidur, dan nyeri. Pada teknik tersebut sangatlah fleksibel dan bisa dilakukan dengan bimbingan, bersama-sama ataupun sendiri¹².

Hasil penelitian berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh Windartik (2017) tentang pengaruh teknik relaksasi genggam jari dan teknik relaksasi Benson pada pasien post SC di RSI Sakinah Mojokerto diperoleh kesimpulan

bahwa teknik relaksasi genggam jari lebih efektif menurunkan nyeri pada pasien post sectio caesarea dibandingkan dengan teknik relaksasi Benson.

Menurut asumsi peneliti dapat disimpulkan bahwa kedua teknik relaksasi genggam jari maupun teknik Benson merupakan manajemen nyeri non farmakologik yang dapat membantu mengurangi nyeri pasien, mudah dilakukan oleh siapa saja dan kapan saja nyeri dirasakan.

KESIMPULAN DAN SARAN

A. KESIMPULAN

Karakteristik responden pada kelompok yang dilakukan teknik genggam jari sebagian besar berumur 20 -35 tahun yaitu 62,5%, sebagian besar responden tingkat pendidikannya pada kategori tinggi yaitu 50,0%, sebagian besar gravida multipara yaitu 62,5%, dan semuanya atas indikasi medis. Sedangkan pada kelompok yang dilakukan teknik Benson sebagian besar berumur 20 -35 tahun yaitu 68,8%, sebagian besar tingkat pendidikannya pada kategori menengah yaitu 43,8%, sebagian besar gravida multipara yaitu 56,3% dan indikasi pasien post sectio caesarea semuanya atas indikasi medis. Tingkat nyeri pada pasien post SC di Ruang Alpha RS Panti Wilasa Dr. Cipto Semarang sebelum dilakukan teknik relaksasi genggam jari rata-rata 5,5, standar deviasi 0,51 dengan nilai minimal 5 dan maksimal 6 dan sesudah dilakukan teknik relaksasi genggam jari rata-rata 3,5, standar deviasi 0,63 dengan nilai minimal 3 dan maksimal 5. Tingkat nyeri pada pasien post Sectio Caesarea di Ruang Alpha RS Panti Wilasa Dr. Cipto Semarang sebelum dilakukan teknik Benson rata-rata 5,4, standar deviasi 0,51 dengan nilai minimal 5 dan maksimal 6 dan sesudah dilakukan teknik relaksasi genggam jari rata-rata 3,5, standar deviasi 0,73 dengan nilai minimal 3 dan maksimal 5. Ada perbedaan tingkat nyeri pada pasien post SC di RS Panti Wilasa Dr. Cipto Semarang sebelum dan sesudah dilakukan teknik relaksasi genggam jari dan Ada perbedaan tingkat nyeri pada pasien post SC di RS Panti Wilasa Dr. Cipto Semarang dengan nilai $p= 0,000 < =0,05$. Tidak ada perbedaan efektifitas teknik relaksasi genggam jari dan teknik Benson terhadap

nyeri pada pasien post Sectio Caesarea di RS Panti Wilasa Dr. Cipto Semarang dengan nilai $p= 0,863 > =0,05$

B SARAN

1. Bagi perawat

Perawat dapat menggunakan teknik relaksasi gengam jari atau teknik Benson untuk mengurangi nyeri pasca SC

2. Bagi rumah sakit

Rumah sakit dapat meningkatkan pelayanan asuhan keperawatan khususnya penatalaksanaan nyeri dengan kebijakan penatalaksanaan non farmakologis sehingga penatalaksanaan kecemasan tidak perlu dengan pemakaian obat-obatan tetapi menggunakan teknik relaksasi seperti teknik relaksasi gengam jari atau teknik Benson.

3. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian dapat dijadikan referensi bagi mahasiswa mengenai proses penatalaksanaan kecemasan melalui penatalaksanaan yang tidak berfokus pada obat-obatan tetapi dengan menggunakan konsep non-farmakologi.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti lain dapat menggunakan penelitian ini sebagai referensi melakukan penelitian sejenis tentang cara mengatasi nyeri pasien pasca Sectio Caesarea

UCAPAN TERIMAKASIH

Dalam penyusunan skripsi ini, penulis mendapat bantuan dari berbagai pihak, untuk itu penulis mengucapkan terima kasih kepada: Bapak Dwi Nugroho Heri S., Ns., M. Kep., Sp. Kep., MB., Ph.D. NS Selaku dosen pembimbing; Ibu Memorya Yani K, S. Kep., Ns selaku Koordianator IBS; Ibu Yety Nugraheni, S. Kep., Ns selaku Koordinator ruang Alpha; dan teman-teman IBS dan ruang Alpha. Akhirnya ucapan terima kasih disampaikan kepada semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu.

DAFTAR PUSTAKA

1. Anggorowati (2021) 'Penurunan Nyeri Post Sectio Caesarea Melalui Teknik Relaksasi Benson dan Natural Sounds Berbasis Audio Visual', *Jurnal Keperawatan Silampari*, 4(2), pp. 425–432.
2. Cunningham et al. (2018) *Obstetri Williams. (ed 21) vol.1*. Jakarta: EGC.
3. Haniyah, S., Setyawati, M. B. and Sholikah, S. M. (2016) 'Efektifitas teknik relaksasi genggam jari terhadap nyeri post sectio caesarea di RSUD Ajibarang', *Journal STIKes*, 1(1), p. 7.
4. Kemenkes RI (2020) *Profil Kesehatan Indonesia 2019*. Jakarta.
5. Manurung, M. (2019) 'Pengaruh teknik relaksasi benson terhadap penurunan skala nyeri post appendixotomy di RSUD Porsea', *Jurnal Keperawatan Priority*, 2(2), pp. 61–69.
6. Oxorn & Forte (2018) *Ilmu Kebidanan Patologi & Fisiologi Persalinan*. Yogyakarta: Yayasan Essentia Medica.
7. Pinandita, I., purwanti, E, & Utoyo, B. (2012). Pengaruh teknik relaksasi genggam jari terhadap penurunan intensitas nyeri pada pasien post operasi laparatomi. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 8 (1).
8. Prasetyo, S. N. (2017) *Konsep dan Proses Keperawatan Nyeri*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
9. Sofiyah (2016) 'Pengaruh Teknik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Perubahanskala Nyeri Pada Pasien Post Operasi Sectio Caesareadi RSUD Prof. Dr. Margono Soekardjo Purwokerto', in Prosiding Seminar Nasional \& Internasional.
10. Solehati, T. & K. (2017) *Konsep dan Aplikasi Relaksasi dalam Keperawatan Maternitas*. Bandung: PT Refika Aditama.
11. Sunaryo, T. and Lestari, S. (2015) 'Pengaruh Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Skala Nyeri Dada Kiri Pada Pasien Acute Myocardial Infarc Di Rs Dr Moewardi Surakarta Tahun 2014', *Interest: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 4(2).
12. Warsono, W., Fahmi, F. Y. and Iriantono, G. (2019) 'Pengaruh Pemberian Teknik Relaksasi Benson Terhadap Intensitas Nyeri Pasien Post Sectio Caesarea Di RS PKU Muhammadiyah Cepu', *Jurnal ilmu keperawatan medikal bedah*, 2(1), pp. 44–54. oiu